

FÉNIX

ŠKOLNÍ ČASOPIS



OBSAH



HLAVNÍ TÉMA

Smutky na GYBY + Tichá pošta

CO SE STALO

Ohlédnutí za oslavou: Den, kdy škola ožila historií

Škola slaví: Halloween

MYSLÍM, TEDY JSEM

Kde antidepresiva končí...

HISTORICKÝ KALENDÁŘ

Tento měsíc v historii: Listopad

CO JSOU ZAČ?

Od démona k terapii

NETFLIXOVÝ SOUBOJ

Disney jako obrana proti smutku. Nebo taky ne...

KNIŽNÍ RECENZE

Howl's Moving castle

1

RECENZE

15

Když nesplňujeme představy svých rodičů

4

INSPIREVIEW

18

Rozhovor s Petrem Sedlákem, soudcem Krajského soudu v Brně

6

CO SE ZA LAVICÍ NENAUČÍ

21

Na čaj o páté do Buckinghamského paláce

8

NAŠE TRABLE V TANEČNÍCH

24

HOBBY NAŠEHO GYBY

25

Poetická chvílka na GYBY

10

JAK JSME V REDAKCI ZKOUŠELI...

26

Podzim na talíři

12

14

FÉNIXOVA HÁDANKA

27



ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři a milé čtenářky,

po delší pauze se vám zase poslušně hlásíme s už normálním číslem našeho milovaného Fénixu. Jak jistě všichni víte, celá redakce pracovala na výročním speciálu a na klasický časopis nebyl moc čas. Teď se ale znovu vracíme a slibujeme, že se rozhodně máte na co těšit.

Na začátek mám pro vás jednu smutnou zprávu, ale slibuji, že ji vzápětí převážím těmi dobrými. Tento školní rok už nebudeme vydávat rubriku „Naši předkové“, nezmizí ale úplně – pod novým názvem „Historický kalendář“ bude mapovat rozsáhlejší části světových dějin. Zároveň se nám také vrací rubrika „Jak jsme v redakci zkoušeli“, ve které věřím, že se nejen něčemu novému naučíte, ale i upřímně zasmějete.

Pro toto listopadové číslo jsme si vybrali téma blízké podzimní melancholické náladě, jež nám už klepe na dveře – smutky a deprese. Budete si tady tak moct počít o vážných tématech jako léčba depresí a vývoj jejich léčebných metod v historii. Na odlehčení těžké atmosféry vám následně jistě pomůže recenze na film a knížku, které si už i já potřebuji nutně zhlédnout a přečíst. A nesmím zapomenout doporučit i „Netflixový souboj“, který je tentokrát zaměřený na disneyovské pohádky. Jaký jejich aspekt ale rozebíráme, zjistíte až při přečtení článku.

Není se však třeba bát, celé číslo nebude jen smutné a pochmurné! Čekají tady na vás i naše stálice jako „Co se ve škole nenaučíš“, „Inspireview“ nebo „Fénixova hádanka“. Obzvláště v prvním zmiňovaném článku si jistě mnozí z nás zavzpomínají, ale víc už prozrazovat nebudu.

Tak na co ještě čekáte?!

Za redakci přeje hezké listopadové počtení a málo smutných dnů

Eliška Pokojová

SMUTKY NA GYBY

Milí čtenáři, jistě jste si všimli, že se venku vzduch ochlazuje, dny se zkracují a pro některé to vytváří až takovou posmutnělou atmosféru, která může u mnohých vyvolat, nebo ještě zhoršit již existující problémy s duševním zdravím. V tomto článku jsme se proto podívali na nejčastější obtíže, zeptali se, k čemu vlastně psycholog je a jak můžete pomáhat nejen sobě, ale i ostatním.

Nejčastější onemocnění

Deprese jsou jednou z nejčastějších psychických poruch, postihují přibližně 300 milionů lidí, přičemž více žen než mužů trpí jejími příznaky. Mezi nejběžnější symptomy patří ztráta zájmu o život, výkyvy nálad, pocity smutku a viny, problémy s usínáním a snížená koncentrace. Tyto stavy mohou být závažné a ovlivnit celkovou kvalitu života jednotlivce. Úzkostné stavy často tuto diagnózu doprovázejí a projevují se různými fyzickými i psychickými symptomy, jako jsou bušení srdce, panické záchvaty nebo pocity neklidu a strachu.

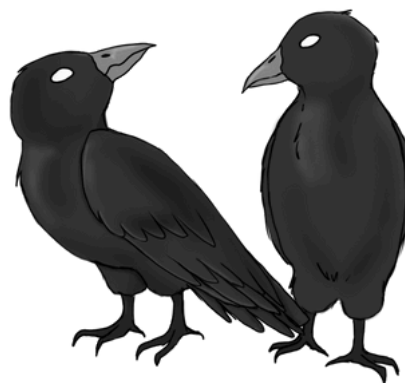
Dalšími vážnými psychickými poruchami jsou bipolární afektivní porucha, která se vyznačuje střídáním manických a depresivních epizod, schizofrenie, která narušuje vnímání a myšlení, a generalizovaná úzkostná porucha, jež vyvolává dlouhodobé pocity úzkosti a obav. Obsedantně kompulzivní porucha se projevuje opakovanými nechtěnými myšlenkami, které vedou k nutkání vykonávat určité aktivity. Naopak autismus a poruchy příjmu potravy jako anorexie a bulimie mají specifické symptomy a vyžadují individuální přístup v léčbě. ADHD se pak projevuje neschopností soustředit se a hyperaktivitou, ovlivňující nejen děti, ale i dospělé.

Jak může psycholog pomáhat?

Psychologové hrají významnou roli v podpoře duševního zdraví a kvality života jedinců. Nabízejí bezpečné prostředí, kde klienti mohou otevřeně mluvit o svých pocitech a myšlenkách, aniž by se cítili souzeni. Diagnostikují psychické poruchy pomocí různých nástrojů a vytvářejí terapeutické plány. Jako techniky používají například kognitivně-behaviorální terapie (KBT), která pomáhá měnit negativní myšlenkové vzorce, a gestalt terapii, která se zaměřuje na uvědomění si přítomnosti. Psychologové také učí techniky zvládání stresu a podporují osobní růst a sebevědomí, pomáhají klientům zpracovávat traumata a zaměřují se na prevenci duševních problémů.

Samostatnou kapitolou jsou neuvěřitelně potřební školní psychologové, kteří funkcí zastupují hned několik, a problematika, se kterou se potýkají, se může lišit i podle věku studentů.

Poradenství, které poskytují, má výhodu, že je pro studenty, rodiče a zaměstnance zdarma a školu dobře znají, potíže tedy můžou řešit s ohledem na aktuální situaci. Kromě podpory žáků s poruchami učení se zabývají i zjišťováním sociálního klimatu ve třídách, poskytováním krizové intervence, spoluprací s rodiči a vyučujícími, prevencí školního neúspěchu, kariérním poradenstvím a tak dále. Jejich práce je tedy velmi potřebná, i když stále podle zákona školní psycholog není povinnou součástí škol. Na spoustě škol tedy přítomnost školního psychologa záleží jen na tom, jestli si ho budou moci dovolit a tato práce může být tedy i pro studenty psychologie spíše o nejistotě a přehlacení.



SMUTKY NA GYBY

Mezi projevy duševní nepohody, se kterými se psycholog na střední škole setkává nejčastěji, patří úzkostné stavy a s nimi související panické ataky, depresivita, rodinné neshody a problémy, nízké sebevědomí, stres například z výběru povolání nebo nefunkční a nezdravé cesty vyrovnávání se se zátěží, kterou na studenta může vyvíjet škola, rodinná situace, přátelé a spoustu dalšího. Ačkoliv spousta školních psychologů nemá kapacitu na pravidelné nerušené poradenství, mohou působit jako vítaná spojka mezi vyučujícími, třídou, rodiči, pedagogicko-psychologickou poradnou, policií či kolegy s užší specializací či větší kapacitou.

Jak můžu pomáhat svým blízkým já?

Pomoc ostatním je cenná, důležitá a může někdy bez nadsázky zachraňovat životy. Klíčovým krokem je naslouchání bez předsudků. Ukažte jim, že je máte rádi, a přijměte je takové, jací jsou, bez snahy je měnit. Důležité je také poskytnout prostor pro zpracování emocí a dopřát jim čas na odpočinek. Povzbuzujte je, aby se věnovali aktivitám, které je baví, a podporujte je v dosažení jejich cílů.

Vyhýbejte se obviňování a připomínání pocitů viny; místo toho je motivujte k návratu k činnostem, které mají rádi. Humor může být skvělým nástrojem pro zlepšení nálady. Pokud je to možné, pokuste se je rozesmát a mluvte o věcech, které je potěší. Nakonec je důležité naučit je, jak se sami podporovat a být trpěliví. S těmito tipy se můžete pokusit pomoci lidem se lépe vyrovnávat s jejich obtížemi a zlepšit jejich duševní zdraví.

Jak můžu pomoci sám sobě?

Podporujte v sobě kladné pocity a věnujte pozornost chvílím, kdy se cítíte dobře. Častým tipem je zapisování svých pozitivních myšlenek nebo momentů, které vás ten den potěšily. Tyto pozitivní emoce vám pomohou překonat těžké časy a posílit odolnost. Zjistěte, co vás činí šťastnými, a sledujte, které činnosti vám přinášejí radost. Na základě toho si stanovte smysluplné cíle, které vás zapojí do každodenního života, jako je trávení více času venku nebo pomoc druhým.

Soustředte se na získávání zkušeností místo majetku; investujte do cestování a nových zážitků. Pečujte o sebe tím, že dostatečně spíte, pravidelně cvičíte a zdravě se stravujete. Vyhýbejte se negativní samomluvě a praktikujte bdělou pozornost. Připravte si rozpočet a v případě potřeby se neváhejte obrátit na odborníka. Tímto způsobem můžete dosáhnout většího duševního zdraví a pohody.

REDAKCE DOPORUČUJE:

písničky spojené s pochmurnou tematikou

Stressed Out – Twenty One Pilots

Daddy Issues – The Neighbourhood

Mad World – Tears For Fears

Friend, Please – Twenty One Pilots

What Was I Made For – Billie Eilish

I Lived – OneRepublic

Summer Depression – girl in red

Neon Gravestones – Twenty One Pilots

HELP! – Kate Peytavin

Scars To Your Beautiful – Alessia Cara

Truce – Twenty One Pilots

Why Why Why – Shawn Mendes

I Know It's Over – The Smiths

Leave The City – Twenty One Pilots

With Ease – Esha Tewari

Lemon Tree – Fools Garden

This Is Me Trying – Taylor Swift

TICHÁ POŠTA

K návaznosti na hlavní téma jsme se tenhle měsíc rozhodli zeptat studentů na GYBY, jak si myslí, že tyto problémy učitelé zohledňují a jaký k nim mají postoj.

„Mnozí učitelé dodnes poznávají, jak důležité je zohlednit psychické potíže a deprese svých studentů, přestože tato problematika není vždy jednoduchá. Různé školy a pedagogové k tomu přistupují odlišně – někteří aktivně podporují otevřenou komunikaci a poskytují flexibilnější termíny, individuální konzultace nebo se snaží vytvořit bezpečné prostředí, kde studenti cítí méně tlaku a mají prostor na přiznání svých problémů. Jiní však tuto problematiku absolutně nezohledňují. Právě zohlednění psychických obtíží však vyžaduje citlivý a individuální přístup, který může být pro učitele obtížný kvůli množství žáků a potřebě dodržet osnovy. Výsledkem těchto snah je často různorodá zkušenost, která závisí na ochotě a vstřícnosti daného učitele podporovat své žáky na jejich cestě k lepšímu duševnímu zdraví.“

„Já osobně do této kategorie „speciálních“ dětí patřím a zatím jsem žádný problém neměla. Možná je to mým štěstím na profesory, ale všichni mi byli ochotní vyjít vstříc se všemi různými opatřeními a jsem za to neuvěřitelně vděčná. Celkově bych řekla, že je naše škola hodně v tomhle pokroková.“

„Myslím si, že jsou učitelé v dnešní době více seznámeni s těmito problémy než třeba před pěti lety. Také přibývá mnohem víc lidí s diagnostikovanými poruchami. Pokud učitel ví, že má ve třídě někoho s nějakým odlehčením, měl by mu být nápomocný. Tohle je hodně individuální a záleží na přístupu z obou stran. Někteří učitelé to tomu dítěti můžou dát pořádně sežrat nebo to úplně ignorovat, ale třeba žák daných odlehčení může zneužívat - tohle jsou podle mě spíš vzácnější případy. Já sice žádné „papíry“ nemám, ale co slychávám od mých kamarádů, tak ti mají ty lepší zkušenosti.“



OHLEDNUTÍ ZA OSLAVOU: DEN, KDY ŠKOLA OŽILA HISTORIÍ

Jak jste si mohli podle dekorací, oznámení nebo plakátů všimnout, naše škola je už 30 let stará! Náležitě jsme toto jubileum oslavili v sobotu 19.11. a v průběhu čtyř hodin jsme přivítali okolo 700 lidí! Ohlas byl z většiny velice pozitivní a myslím, že jako škola i redakce na sebe můžeme být pyšní.

Celá akce začala slavnostním zahájením ve 14 hodin a byla zakončena v 18. Už u vrátnice vás přivítalo několik sličných studentů či profesorů, kteří vám dali odznáček s logem GYBY v několika pěkných barvách. Dále, hned za rohem, byly stánky, kde jste si mohli koupit velmi fešný GYBY merch nebo ještě lepší speciální vydání Fénixu, kde byly obsáhnuté všechny potřebné informace ke školním výročí jako celek a učitelské pexeso. První patro pak obsahovalo dětský koutek, kam jste mohli odložit své ratolesti a projít si školu s naším zkušeným průvodcem, dětem tam bylo pěkně a žádné neuteklo. V tělocvičně jste si pod dohledem nadšených tělocvikářů mohli vyzkoušet celou řadu všemožných sportovních aktivit jako střelení z luku, lezení po stěně, fotbal atd., což je místo, kde moje rodina strávila většinu odpoledne. V učebnách výtvarky byly výstavy studentských prací, fotokoutek a hned na chodbě před nimi byl pro většinu z nás zlatý hřeb odpoledne, a to zbrusu nový automat, kde k této příležitosti byly všechny možnosti zdarma!

Pokud jste přišli jakožto absolvent, byla možnost se podepsat na jeden ze dvou výstřižků, jeden v prvním podlaží a druhý v druhém, bohužel asistenti v druhém podlaží si mi neustále stěžovali, že absolventi se podepsali v podlaží prvním a na výstřižek druhý už ne. V druhém patře hned vedle byla možnost vyplnit si kvíz o historii GYBY a před ředitelnu probíhalo už tradiční „Pomáháme pečeni“, s velkou škálou dobrot. V 16 hodin byl v místnosti hudebky koncert Filipa Burkarta z 6A6, hrál skladby „Liebestraum“ No 3. od Franze Liszta a „Rapsodie“, opus 79, No 1. od Johanna Brahma, bylo to velice pěkné, ale jestli jste o to přišli, nezoufejte! Bude mít svůj vlastní recitál, na který můžete najít plakáty po chodbách školy.



Celá škola doslova přetékala nostalgií a archívními fotkami, kamkoli jste vkročili, na vás vyskočily relikvie minulosti, některé učebny byly plně dedikované historii gymnázia. Například učebna 305 ve třetím podlaží, která byla naplněná vzpomínkami na staré školní akce a aktivity, po které mě provedl velmi švarný jinoch a představil mi předchůdce Fénixu, jako „Klepeto“ nebo občasník „Acroama“, také staré plakáty na školní plesy a pozvánky na stužkované, školní divadelní představení, a dokonce písemné maturitní zkoušky z češtiny z roku 1998. Před učebnou jste mohli najít občerstvení a pokud jste dorazili v čase mezi 15. až 16. hodinou, mohli jste si ve žluté sekci dát kouřící drinky vyrobené za pomoci suchého ledu, kdo neviděl, nepochopí!

Oslavy však zdaleka nekončí. Další příležitostí je reprezentační ples, který se bude konat 22.2. 2025, čekání pak pomůže zkrátit zmiňovaný speciální výtisk Fenixu.

Tak zas za dalších 30, GYBY!

ŠKOLA SLAVÍ: HALLOWEEN

A je to tu zas, druhé nejlepší období roku hned po Vánocích. Tentokrát jsme slavili Halloween i Dia de los muertos, neboli Den Mrtvých, 25. října, jelikož 31. byly prázdniny, což ovšem celou akci o nic neochudilo. Stejně jako předchozí roky, i letos škola ožila (nebo spíš právě naopak) s pomocí velké varianty všemožných děsivých dekorací od klasických pavučin a dýní až po lebky. I Španělská sekce byla skvěle vyzdobená, s jejich tradičními dekoracemi a kostýmy rozhodně nezklamala.

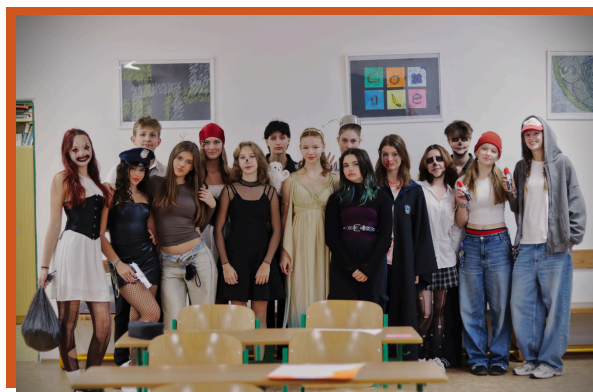
Halloween se na škole slaví od roku 2013, kde ho poprvé zorganizoval rodilý američan, profesor David Tykvart, který u nás přebýval díky Fulbrigtovu stipendiu a na naši škole zanechal nejednu stopu. Kupříkladu začal sbírku deskových her, kterou profesori s oblibou používají ve výuce. Halloween je jeden z jeho dalších příspěvků, kde první dekorace byly rovnou z Ameriky a rok na to přišly jako dárek poštou, poté co se učitelský sbor rozhodl tradici zachovat. A před třemi lety, v 2021 se přidala i španělská sekce s jejich Dia de Los Muertos.



Jsmo jedna z mála škol, která doopravdy slaví Halloween a slavíme na plné čáře, z čehož jsem osobně nesmírně nadšená. A to nejen díky té skvělé atmosféře, která bez pochyby vždy zavládne, ale taky protože naši spolustudenti jsou bezmezně kreativní a vždycky mě s jejich kostýmy dokážou nadchnout, inspirovat nebo rozesmát. Ráda hlásím, že i tentokrát to nebylo jinak. Mezi skvělé kostýmy, které jsem na chodbách potkala, patří mimo jiné sériový vrah Patrick Bateman, několik různých setů Telletubbies, dvě krabičky Tik Taků, u kterých musím vskutku ocenit řemeslnou zručnost, skupinku "Walking Red Flags", volně přeloženo jako chodící trable, obraz kapitána ze Spongeboba (ten byl fakt dobrý). Po chodbách se také potulovala skupina vyznavačů ku klux klanu a Arabští občané, nejedna Cruella de Vil, rockový zpěvák David Bowie, naprosto spektakulární Mrtvá nevěsta a zcela ohromující Jedi kostým.

Stejně jako minule jste mohli o přestávkách chodit po kabinetech koledovat, profesori byli připravení a občas jen za kostým, občas za básničku, jste si mohli vykoledovat pěknou nadílku dobrot. Zaujal třeba profesor Popelka a jeho propracovaný kostým Drákyly společně s interaktivním rozdáváním koled (i když to občas zabralo trochu času;).

Speciální poděkování paní profesorce Fišnarové za informace z minulosti školy



Jde poznat, že mám vážně ráda Halloween? Snad jste si ho užili i vy a příští rok se na vás všechny zase budeme těšit!!

KDE ANTIDEPRESIVA KONČÍ...

Deprese je jedno z nejčastějších duševních onemocnění a nejčastěji je léčeno kombinací psychoterapie, psychofarmak a v ideálním případě i zdravým životním stylem a denním režimem. Bez léčby se ale deprese může zhoršovat a pokud je léčba dlouhodobě nedostatečná, může dojít k rozvoji takzvané rezistentní formy. Jako nedostatečnou léčbu můžeme považovat například i nevhodná psychofarmaka či jejich dávkování, nesprávné udělení diagnózy nebo i nekvalitní vztah klienta s lékařem či terapeutem. Ve správné terapii by se měl stav zlepšit již během několika týdnů, a pokud se tak neděje, je čas uvažovat nad změnou.

Ketamin, ale anestetikum to nebude

Ketamin si spousta z nás spojí s anestezií a jeho využitím v medicíně. V dnešní době ale neslouží jen k tlumení bolesti, známý je také jako látka, která když je podána v menším množství, způsobuje rozšířené stavy vědomí. Ketamin se však nepoužívá jen pro léčbu deprese, ale také úzkostných poruch, obsedantně-kompulzivní poruchy, posttraumatické stresové poruchy nebo poruch příjmu potravy. Není to ale tak jednoduché a na rozdíl od klasické psychoterapie je před sezením s látkou dost práce. Standardní kromě úvodních konzultací bývá i komplexní psychiatrické a interní vyšetření, jelikož tato léčba může být nebezpečná například pro ty, kteří se v rodině potýkají se schizofrenií či onemocněním srdce.

Pokud se dostane klient až sem, jsou na řadě sezení s ketaminem. Jejich počet se může velmi lišit v závislosti na charakteru obtíží klienta, který poté ještě musí v tzv. integračních sezeních bez látky své zkušenosti zpracovat. Jde o léčbu časově i finančně náročnou, jelikož zdaleka ne vše hradí pojišťovna. Ketamin se dá použít ve zdravotnictví čistě jako antidepresivum. Účinky ale bývají pouze krátkodobé, jelikož zde chybí následná péče v podobě psychoterapie.



Žijeme ve stimulaci?

Pokud ani po poznání metod ketaminem asistované terapie nejste přesvědčeni o různorodosti možností léčby deprese, další moderní metoda se jmenuje repetitivní transkraniální magnetická stimulace. Její účinek spočívá v ovlivnění aktivity neuronů v určitých částech mozku pomocí krátkých pulsů magnetického pole. Dochází tedy ke změnám v regulaci neurotransmiterů jako například dopaminu a serotoninu, které jsou při vzniku deprese klíčové. rTMS je oproti ketaminem asistované terapii mnohem méně medializované, ale jeho výhodou je, že i když má nějaké zdravotní kontraindikace, léčba může být dostupnější i díky tomu, že je hrazena pojišťovnou. Zatímco pro většinu z nás tato metoda možná zůstane jen jazykolamem, je provozována v několika psychiatrických nemocnicích v ČR.

KDE ANTIDEPRESIVA KONČÍ...

Elektrošoky ve 21. století?

Uznávám, že název elektrošoky v nikom z nás asi nezbuzuje pocit klidu, důvěry a představu příjemného prostředí. Pojďme ale společně zapomenout na Přelet nad kukaččím hnízdem a jiné filmy, které se realitě elektrošoků dneška nepodobají. Elektrokonvulzivní terapie se provádí v anestezii a především, když je stav ohrožující a je potřeba rychlé zlepšení či jiné formy léčby nezabírají. Přístroje aplikují elektrický proud v krátkých impulzech nejčastěji na spánky klienta a způsobují stimulaci mozku trvající 1-2 sekundy, na kterou mozek poté reaguje a obnovuje normální mozkovou činnost.



Život samá pohroma – John Kabat-Zinn

Když jsem přemýšlela, o jaké knížce, co jsem přečetla o prázdninách, vám řeknu, vzpomněla jsem si, že jsem nezmínila ještě jednu ze strategií prevence deprese. Fajn jako prevence, léčba začínajících obtíží či jako doplnění terapie může být totiž i mindfulness neboli všímavost. Musím uznat, že sama na všímavost zapomínám a rozhodla jsem se, že alespoň přečtení knihy od samotného zakladatele mindfulness je krok vpřed. V knize popisuje svůj osmitýdenní intenzivní program zaměřený na boj proti stresu s pomocí všímavosti a meditace. Mezi jeho klienty a účastníky programu jsou osoby s vážnými psychickými i fyzickými onemocněními. Popisuje příběhy lidí bojujících s poruchami příjmu potravy, traumatem či například bolestí a obezitou. Pomocí těchto příběhů popisuje, jak je každého léčba odlišná a jak mindfulness není jen o sezení v hezké místnosti, relaxaci a příjemných pocitech, ale mluví i o těžkých zážitcích při sezeních.

Z knihy jsem si zapamatovala především cvičení bodyscan, jelikož jde provozovat prakticky kdykoliv a kdekoliv a budete potřebovat jen své tělo a mysl. Můžete si ho vyzkoušet tak, že postupně od konečků prstů u nohou po hlavu projdete vaše tělo a vrátíte tímto pozornost tomu, jak se ve svém těle cítíte.

Jak se ale často říká, nejlepší léčbou je prevence. Takže se nezapomeňme i s novými znalostmi o léčbě dále věnovat sportu, pěstovat své vztahy, být k sobě laskaví a dávat si rozumné cíle a celkově dodržovat principy duševní hygieny. Přeji hodně štěstí.

TENTO MĚSÍC V HISTORII: LISTOPAD

Milí čtenáři, ráda bych vás přivítala u zbrusu nové rubriky, která navazuje na rubriku Naši předkové a nově otevře dveře nejen do historie slovanské, ale i do té celosvětové. Pokud tedy máte rádi dějepis, jste na správném místě. V tomto čísle se podíváme na to, co se v minulosti událo v listopadu, a málo toho rozhodně nebylo.

Říjnová revoluce, která se ve skutečnosti udála v listopadu (7. 11. 1917)

Tři roky bojů v první světové válce, chudoba, bída a neúspěšná únorová revoluce, která sesadila cara. Tak to vypadalo v létě roku 1917 v Rusku. V červenci zorganizovali bolševici protest, který měl být klidný, ale vše se zvrhlo v krveprolití, když vojáci začali do davu střílet. Mezi mnoha zatčenými byl i Lev Trockij, Vladimir Lenin utekl do Finska, odkud vedl stranu. Samotného 7. listopadu, podle tehdy používaného ruského kalendáře 25. října, začala revoluce, která se už bolševikům povedla a přepsala dějiny nejen Ruska, ale celého světa.

Prozatímní vláda potenciální revoluci úplně podcenila, bolševikům tedy stačilo obsadit hlavní komunikační body Petrohradu, tehdy hlavního města ruského impéria. O půl desáté je z křižníku Aurora vyslán signál, výstřel, že mají bolševici obsadit hlavní sídlo, tedy Zimní palác. Předseda prozatímní vlády utekl, zbytek byl uvězněn a později postřelen. Pro zbytek města to byl v podstatě normální večer, později však začal tzv. rudý teror, a když si lidé mysleli, že horší to už nebude, ještě nevěděli, kdo přijde po Leninovi a co hrozného se ještě v následujících třiceti letech stane...



Zavraždění J. F. Kennedyho, jednoho z nejmladších prezidentů Spojených států vůbec (22. 11. 1963)



Když byl roku 1961 zvolen prezidentem Spojených států amerických John Fitzgerald Kennedy, velmi často přezdívaný JFK, nabrala tato role nové povahy. Pohledný mladý prezident s chytrou a krásnou manželkou spolu tvořili pohádkový pár, který byl příkladem amerického štěstí. O Kennedyho měla média zájem více než o kohokoliv jiného, a to nejen kvůli politice, spíše kvůli jeho osobnímu životu. Vše se zdálo být krásné, ovšem štěstí netrvalo dlouho.

TENTO MĚSÍC V HISTORII: LISTOPAD

Psal se listopad 1963, kdy Kennedy se svou ženou Jackie navštívil texaské město Dallas. Bylo půl jedné odpoledne, všude byli jásající lidé a vše vypadalo naprosto v pořádku až do chvíle, kdy náhle zazněly výstřely. Během několika vteřin byl před očima milionů lidí postřelen lidem milovaný prezident. Dostal rány do zad, do krku a nakonec do hlavy. Společně s texaským guvernérem Johnem Connallym byl převezen do dallaské nemocnice Parkland Memorial Hospital, kde se jej však nepodařilo zachránit.

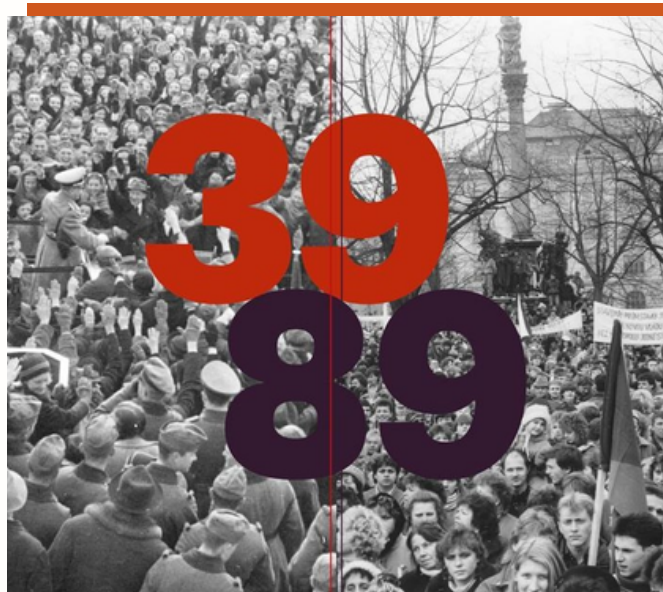
Vyšetřování začalo okamžitě, několik hodin po atentátu byl zatčen člen amerického námořnictva Lee Harvey Oswald, jehož osobní život celou situaci dramatizoval, protože měl historii spojenou jak se SSSR, tak s Kubou. Měl dostat doživotí, ovšem o den později byl spáchán atentát i na něj, takže jsme se od něj nikdy nic nedozvěděli. Kolem atentátu existuje velké množství konspiračních teorií, a to v roli hlavních padouchů se CIA, KGB, mafií, kubánskou diktaturou a mnoha dalšími. Jisté je jen to, že jak mohl být svým lidem milovaný prezident postřelen, zůstane navždy tajemstvím.

Mezinárodní den studentů (17. 11. 1939/89)

Jediný den s nálepkou „mezinárodní“, který pochází z Česka. Den, jehož události patří k jedněm z nejdůležitějších v naší historii a který se proslavil vlastně hned dvakrát.

Po březnové okupaci ČSR německými vojsky se nepokoje jen zvětšovaly. Vše vyvrcholilo demonstrací tisíců lidí 28. října 1939, kterou němečtí vojáci rozehnali střelbou. V čele této demonstrace byli studenti, z nichž někteří, například Jan Opletal, za účast zaplatili životem. 15. listopadu je uspořádán smuteční průvod Prahou, kde nesou studenti Opletalovu rakev z Albertova až na nádraží. I tento průvod vyvrcholí v menší nepokoje proti vojákům. Berlín zuří. Již další den pronáší Adolf Hitler projev, ve kterém nařídil uzavřít všechny vysoké školy na tři roky (nařízení nakonec platilo až do konce války), a to již o 24 hodin později, právě 17. listopadu. Gestapo zatkne tisíce studentů a pedagogů, z nichž většinu pošle do koncentračních táborů.

V roce 1941 přijímá Mezinárodní organizace studentstva 17. listopad jako Mezinárodní den studentů. Ale tady náš příběh nekončí.



O padesát let později se studenti 17. 11. scházejí, aby uctili Opletalovu památku, ovšem jediný důvod to nebyl, chtějí totiž dát najevo také nesouhlas s komunistickým režimem. V jiných částech východního bloku už režim upadá, že by se to mohlo povést i nám? Průvod se ovšem zvrtné, příslušníci SNB se pokusí nepokoje utiřit, a odtud je nám konec příběhu všem známý. O dva dny později vznikne Občanské fórum, 20. listopadu začíná na vysokých školách stávká, o dalších pět dní později protestuje na Letné 800 000 lidí a za další týden stávkuje přes 75 % země. 29. prosince je zvolen prezidentem Václav Havel a tady už se Československu začíná psát úplně nová kapitola budoucnosti.

OD DÉMONA K TERAPII

Nastal podzim, roční období, kdy skoro každý strom hraje nejrůznějšími barvami. Děti sbírají kaštiny a doma leží marodi, které prudký pokles teploty zaskočil. Kam se podíváte, tam se kdejaké zvíře chystá na zimu a na dlouhý spánek. Bohužel je toto období taky plné šedi, vlezlé zimy a tmy. S těmito faktory přichází i sezónní deprese. Dnes tu nejsme od toho, abychom dávali tipy a triky, jak se podzimní depresi vyhnout. A vlastně nebudeme ani představovat depresi jako takovou. Místo toho se podíváme do blízké i vzdálené minulosti na to, jak se deprese léčila.

Kde jinde začít než v prameništi většiny věd současných i minulých a rodišti velkých lékařů, matematiků a filozofů, ve starověkém Řecku?

Začneme u zakladatele lékařské vědy Hippokrata. Ten tvrdil, že lidské chování závisí na rovnováze čtyř tělních tekutin – krve, hlenu a žluté a černé žluči. Hippokratés připisoval neobyčejné chování nedostatku jedné z tekutin. Deprese jako taková nebyla tehdy známa a byla spíše označována za melancholické stavy, nebo jednodušeji za melancholii. Tu způsobovala nerovnováha černé žluči. Opětovné rovnováhy se podle Hippokrata dosáhlo horkými koupelemi, zdravým jídlem a opiáty na uklidnění. Stejně či velmi podobné procedury byly rozšířené i v Římské říši.

V Egyptě se k zahnání úzkostí používaly různé aromatické oleje společně s amulety a rituály k odehnání zlých nadpřirozených bytostí. Tehdejší léčitelé věřili tomu, že za psychické problémy mohou zlé duchovní síly. Proto byly nedílnou součástí léčby také magické formule a modlitby.

V indické Ájurvédě (tradiční medicína) byla opět ve hře teorie s nerovnováhou. Tentokrát šlo ale o energii těla, tzv. „dóši“. Jejich rovnováhy šlo docílit pomocí jógy, meditace, masáží či bylinných léků na uklidnění mysli.

Dále na východ, v Číně, chápali deprese a úzkosti téměř stejně jako v Indii. Šlo také o nerovnováhu energií zvaných čchi. Proti této nesrovnalosti v těle pomáhala akupunktura ve spojení s dechovými cvičeními a bylinami na uklidnění.

O několik staletí později, v Evropě za dob středověku a masivního vlivu církve na deprese bylo pohlíženo jako na Boží trest či na vliv démonů. Nabízelo se v lepším případě „léčení“ modlitbami, pokáním či půstem, v tom horším postižený podstoupil exorcismus.



OD DÉMONA K TERAPII

Když se přesuneme do doby renesance, vidíme další změnu. Na depresi se začalo pohlížet jako na problém mentální a lékaři té doby se snažili člověku s depresí co nejvíce pomoci vyslyšením a pochopením. Jenže pořád byla tato metoda v plenkách. Pokračovali v předepisování bylinných léků a zdravého životního stylu. Filozofové také tvrdili, že na člověka má pozitivní vliv obklopat se uměním. V této době se také hojně užívalo takzvané „pouštění žilou“, které bylo v té době univerzálním lékem téměř na cokoliv. Jenže v praxi to znamenalo, že pacient většinou ztratil tolik krve, že už nebyl schopný vnímat to, jak se cítí; často to totiž končilo tak, že už nevnímal vůbec nic.



Během 18. a 19. století nastal zlom. Přišla moderní psychiatrie. Začaly vznikat první azylové domy s cílem pomáhat a pečovat o osoby s psychickými problémy. Naneštěstí pro léčené často docházelo v těchto domech k až nelidským podmínkám, izolaci či omezování pohybu. Postupem času přišel francouzský psycholog Philippe Pinel s metodou „morální léčby“. Šlo o laskavé a nápomocné zacházení společně se zdravou stravou a přívětivým prostředím. Na druhé straně barikády ale stálo podávání morfinu, na kterém se člověk stal velmi snadno závislým. Někde na hraně mezi těmito prvky balancovala, v té době oblíbená, hypnóza.

Ke konci 19. století se na scénu dostává všem známý Sigmund Freud. Ten díky metodě psychoanalýzy našel původ depresí a jiných duševních nemocí v nevědomých konfliktech. Počátek 20. století přinesl zase behaviorální terapii, která se postupně spojila s teorií, že za deprese můžou také biologické faktory.

Ve 30. letech 20. století přišla na scénu metoda, která je v dnešní době již zakázaná, ale v době minulé byla používána velmi hojně. Tou metodou je lobotomie. Šlo o přerušení nervových spojení mezi čelním lalokem mozku a jeho zbytkem, nejčastěji zavedením injekční stříkačky s alkoholem do díry o průměru pera vyvrtané v přední části hlavy. Nejdříve se používala na pacienty trpící psychózami, ale postupně se začala používat i jako nástroj k léčení těžkých depresí.

Jiným nehumánním způsobem je léčba depresí elektrošoky. Princip asi není třeba vysvětlovat. I když přišly s postupem času velmi těžké restriktce, elektrošoky se v jisté míře a v celkové anestezii používají dodnes.

Poslední zastávkou na naší dlouhé cestě jsou 50. léta. To byla doba největší revoluce. Světu se představila první antidepresiva. Konkrétně např. iproniazid, který se původně používal na léčbu tuberkulózy. Ten se přestal používat už v 60. letech kvůli tomu, že způsoboval trvalé poškození jater. Nebo další lék imipramin, který se používá dodnes.

Sice nejsme povolání k tomu, abychom vám tady dávali rady, ale zkuste se vyhnout zlým duchovním silám a démonům. A pokud to půjde, tak i elektrošokům a lobotomii.

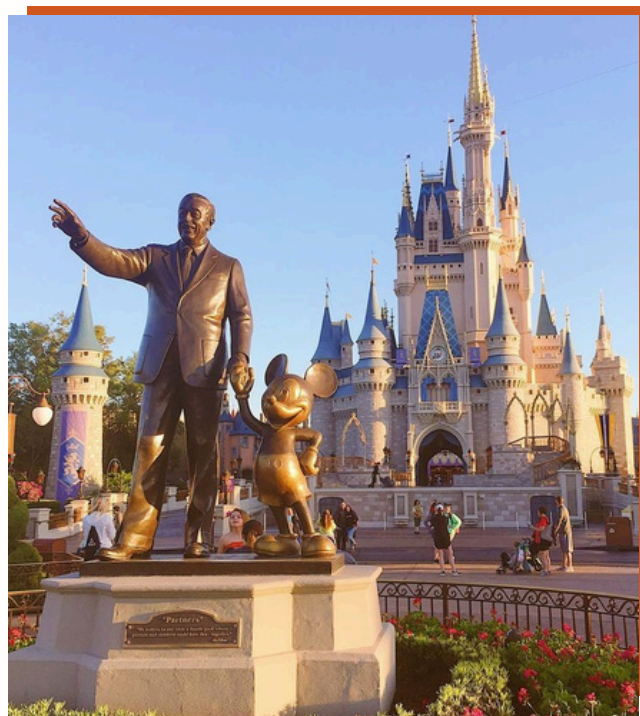
DISNEY JAKO OBRANA PROTI SMUTKU. NEBO TAKY NE....

Znáte to, nic se vám nechce, máte blbou náladu a chcete si tak pustit něco oddechového. Mnozí z nás v těchto případech sáhnou po nějaké Disney pohádce, u kterých se dá krásně relaxovat. Přemýšleli jste ale někdy nad hloubkou takových pohádek? Že ne? Tak se na něj pojdme podívat!

Walt Disney je známý jako filmový producent, bavič, ale především jako inovátor animovaného filmu. Díky němu miliony dětí po celém světě dnes znají postavičky myšáka Mickeyho, kačera Donalda nebo Pluta. Ve „zlatém věku animace“, jak se nazývalo jeho nejúspěšnější období, vznikaly pohádky, jako je Sněhurka a sedm trpaslíků, Pinocchio a Bambi. Kde však bral Walt Disney inspiraci pro první celovečerní animované filmy?

Asi nebude překvapením, že velká část pohádek je inspirovaná příběhy bratří Grimmů. A jak si možná pamatujete z hodin literatury, jejich pohádky jsou známé svými brutálními verzemi často s motivy násilí, zrady, ale také vraždy. Otázkou však zůstává, jestli i Disney ponechal původní verze, nebo raději využil ty zjemněné. Na to se snažila najít odpověď jedna cambridgeská studie. Kromě toho, že se zaměřila na původ pohádek, vědci také zkoumali vzorce chování určitých Disney princezen. A jejich výsledky vás možná překvapí. Zjistilo se totiž, že skoro každá princezna představuje určitou mentální poruchu.

Začneme úplně tou nejstarší pohádkou, **Sněhurkou**. Její příběh všichni známe, ten nemusím opakovat. Ale všimli jste si někdy, že sama princezna trpí obsedantně kompulzivní poruchou? Princezna totiž neustále uklízí trpasličí chaloupku a musí mít ve všem řád. Přesně to jsou znaky OCD. Její nevlastní matka, zlá královna, potom trpí narcismem. Tento příběh je navíc založený na skutečných událostech. Ve skutečnosti se princezna jmenovala Margaretha von Waldeck a byla zamilovaná do Filipa II. Španělského, jejich lásce nebylo ale přáno z náboženských důvodů. Proto ji její nevlastní matka vyhnala ze dvora k jejímu strýci, kam ji Filip následoval. Margarethu později však někdo otrávil. A trpaslíci? To byly malé děti, které pracovaly v měděných dolech Margarethina otce. Říkalo se jim „chudí trpaslíci“ a bydlely po skupinkách v malých domečcích s jednou světnicí. Zajímavé, že?



Pojďme se ale podívat na depresi, která nás provází celým číslem. Tu totiž najdeme hned ve dvou pohádkách. První představitelkou je **Pocahontas**. Ta se protlouká světem s trápením z nadcházejících změn životních podmínek indiánů spolu s otázkami ohledně vlastní identity a existence, které často bývají spojené právě s depresí. Není v tom ale sama. Pamatujete si na královnu **Elsu** z Ledového království? Ano, ta s magickými schopnostmi, co staví sněhuláky. Její izolace od útlého dětského věku, skrývání vlastních schopností a hluboký pocit nepochopení, i ty vedou k podobným stavům.

DISNEY JAKO OBRANA PROTI SMUTKU. NEBO TAKY NE....

Když už jsme u Ledového království, stojí za zmínku i **Anna**. Ta by podle studií měla představovat ADHD. Chvilku nikde neposedí, dělá impulzivní rozhodnutí a je pořád plná energie. Toto společně s nepozorností a hyperaktivitou odpovídá popisu poruchy. Podle další studie by měly sestry dohromady představovat bipolární poruchu – Elsa jako zástupce deprese a Anna jako mánie.

A ani **Popelka** nevyšla z testování bez poruchy. Měla by představovat závislou poruchu osobnosti, která se projevuje nízkým sebevědomím jedince nebo třeba neschopností se sám rozhodovat. Popelčin život je definovaný službou nevlastní rodině a lpěním na naději na záchranu. Popelka neustále spoléhá na to, že ji víla kmotřička nebo samotný princ zachrání a přinesou štěstí, což by mělo ilustrovat rysy závislosti, která je také úzce spjatá s touto poruchou. Tuto pohádku sepsali již zmiňovaní bratři Grimmové, ale vsadím se, že nevíte, jak v jejich podání skončí. Popelka má samozřejmě happyend s princem, když se však vrací zpátky na zámek žít si svoje “šťastně až navěky”, po cestě vidíme její dvě nevlastní sestry, ze kterých se staly bezdomovkyně. A aby to nebylo málo, Popelčini ptáčci pomocníci jim přede všemi vyklovávají oči a ony umírají pomalou smrtí.

No a kapitolou sama o sobě jsou příběhy **Medvídka Pú**. Na roztomilé žlutého medvídka v červeném tričku si určitě vzpomínáte. A určitě si pamatujete, že tvořili celou partu kamarádů, kterou navštěvoval Kryštůfek Robin. Věděli jste ale, že každá postavička má taky svoje duševní problémy? Pú představuje emoční přejídání, Tygr ADHD, Prasátko úzkost, Íjáček depresi, Králík OCD a Sova dyslexii. A nebudte na omylu, ani Kryštůfek není v pořádku. Ten má totiž schizofrenii, protože si hraje a povídá se smyšlenými postavami ve svém vlastním světě.

Někdy stojí za to věnovat pár minut na zamyšlení se nad významem příběhu, které známe od dětství. Mnohdy totiž budete překvapení, co se za nimi skrývá. A ač se tento článek zdá jako kritika Disneyho, není tomu tak. I když je význam pohádek skrytý a nevíme o něm, šíří Disney do světa osvětu o těchto poruchách, někdy lépe, někdy hůře. Jen si prostě musíme dávat pozor na to, jakou princeznou bychom chtěli být. Tak ať žije Disney!



HOWL'S MOVING CASTLE

Toto číslo se točí kolem Halloweenu a depresí. Tak jsem si řekla, že si přečtu nějaké odlehčující fantasy, které sice je trochu halloweenského, ale rozhodně ne depresivní. Takže se pojdme podívat na knihu Howl's moving castle od britské autorky Diany Wynne Jones.

V království Ingary žije osmnáctiletá dívka Sophie Hatter. Jako nejstarší ze tří sester je předurčená k tomu, že zdědí rodinný obchod s klobouky, ve kterém místo studia pomáhá své nevlastní matce. Aniž by to věděla, dokáže tzv. promluvit život do předmětů. Když jednou známá mocná čarodějnice Witch of the Waste přijde do krámků, uvidí v dívce hrozbu a promění ji ve starou babičku. Sophie tak opustí obchod a najde si práci jako uklízečka u čaroděje Howla, který je nechvalně známý tím, že chytá mladé dívky, vysává z nich duši a pak si pochutnává na jejich srdcích. V čarodějově zámku zakletá dívka potká ohnivého démona Calcifera, se kterým uzavře pakt. Pokud Sophie dokáže porušit smlouvu mezi Howlem a Calciferem, ohnivý démon ji promění zpět do původní podoby. Jediný problém na tom je, že ani jeden ve smlouvě zúčastněný nemůže prozradit hlavní klauzuli. Takže, přijde na ni Sophie sama? Promění se zpět na mladou dívku? Je Howl skutečně takový, jak se o něm říká?



Podle knihy je natočen i film, který je možná o trochu známější než samotná kniha. Doporučuji si po přečtení knihy pustit i ten. Ano, sice se tam neobjevuje spousta zajímavých detailů, ale ty základní skutečnosti, které jsou velmi důležité pro příběh a jsou snad nejsložitější na pochopení, se tam vyskytují. Jinak by to chtělo přečíst knihu alespoň dvakrát, aby to člověk pořádně pobral.



Ted' se ale úplně oprostím od filmu.

V příběhu bylo hodně postav a u některých z nich jsem ze začátku měla pocit, že jsou hodně podobné a trochu jsem se v tom ztrácela. Ale postupem času se jejich osobnosti rozvíjely a já to začala chápat. A musím říct, že některé postavy měly velmi zábavnou povahu. Se samotým Howlem a Calciferem, kteří v příběhu sehráli velkou roli, jsem se dokázala ztotožnit. V částí, kde Howl umíral, protože chytl rýmu, jsem ho naprosto chápala. I Sophie měla něco do sebe. Chvilí mě svými rozhodnutími vytáčela, protože to vždycky vedlo k nějaké tragédii, ale pak mě její neúspěchy začaly i bavit.

Celkově bych knihu hodnotila velmi kladně. Člověk úplně cítí tu odlehčenou atmosféru fantasy.

Howl's moving castle má ještě další dva díly a po prvním dílu se chystám i na ty. Tak doufám, že autorka neklesla na kvalitě a že budou alespoň tak dobré jako první díl.

KDYŽ NESPLŇUJEME PŘEDSTAVY SVÝCH RODIČŮ



Vendy 8,5/10

„Tradice, kázeň, čest a dokonalost,“ tak zní motto prestižní akademie Welton, ve které se film odehrává. Najde se však něco, co je pro dospívající 17leté chlapce odpudivější než právě tyto čtyři hodnoty? Škola kluky učí disciplíně, ukázněnosti a nikdy je nenechá sejít z cesty. Když ale na školu přijde nový profesor, John Keating, pro studenty se toho mnoho změní.



Prof. Keating je vlastně úplně opak všeho, na čem stojí škola Welton. Své žáky skrz poezii učí, že si můžou sami definovat svoji budoucnost a že není špatné jít proti proudu. Možná proto se na něj ostatní profesori dívají skrz prsty a nevěří, že by mohl studenty něco kloudného naučit. Pro chlapce je ale v podstatě záchranou v této monotónní a nezajímavé škole. Obzvláště pro naše hlavní postavy, Todda Andersona a Neila Perryho.

Ahoj, Šári! Vítám tě v rubrice filmové recenze :D

A protože je to tvoje poprvé, tak ti dávám možnost vybrat si film, na který bude recenze.

Čauky! Mohlo by to být Dead Poets Society?

Je to můj nejoblíbenější film a myslím, že se tématem a atmosférou hodí právě do tohoto čísla

Určitě mohl! Tak se na to pojdme vrhnout.

Celkově byl film na svou dobu absolutně geniální. Vyšel v roce 1989, a i tak je atmosféra a vizuální stránka tak krásná, že od obrazovky nemůžete odtrhnout oči. Příběh se odehrává v roce 1959 a na kostýmech je to vidět! Uniformy žáku soukromé školy, jejich volnočasové oblečení, sportovní dresy, no zkrátka vše, co měly postavy na sobě, vypadalo opravdu jako autentické dobové oblečení.

Nebyla by to ale filmová recenze, kdybych se nerozplývala nad hereckými výkony. Ethan Hawke, Robert Sean Leonard a Robin Williams tento film absolutně vznesli do oblak. A nepoznali byste, že to byly pro některé z nich jedny z prvních rolí. Fenomenální R. Williams snad ani nepotřebuje představovat. Přijde mi ale, že mu víc sedí vážnější role jako právě v Dead Poets Society nebo třeba v Good Will Hunting než ty komické jako v Mrs. Doubtfire.

KDYŽ NESPLŇUJEME PŘEDSTAVY SVÝCH RODIČŮ

Postava Todda Andersona byla Ethanem Hawkem ztvárněná naprosto dokonale. Jakmile klučinu uvidíte, hned z něj vycítíte nehoráznou stydlivost a nejistotu. Samozřejmě, že si toho všiml i pan Keating a snažil se Toddovi pomoci, jak nejlépe mohl. Jeho nejlepšího kamaráda, Neila Perryho, hrál Robert Sean Leonard a dalo by se říct, že byli úplným opakem.

Neil byl na první pohled velmi otevřený, kamarádský, řekla bych dokonce i extrovertní. Co ale skrýval, snad věděl jen pan Keating. Sám chlapec se mu totiž den před svým divadelním vystoupením svěřil, že si jeho otec nepřeje, aby se stal hercem, ale chce ze svého syna udělat doktora. Hrdina byl zoufalý a vůbec nevěděl, co si má počít. Prof. Keating se mu také nějakým způsobem zkusil poradit, nikdo ale nečekal, co se stane další večer.



Když se na film koukám znovu, v tento moment vždycky zaklapnu notebook a předstírám, že snímek dál nepokračuje. Příběh totiž končí tragicky, ale radši nebudu říkat co se stane. Film tímto dramatickým závěrem dokonale zachytil, jak strašně dětem ubližuje, když na ně jejich rodiče kladou příliš vysoké nároky a tlačí je do toho, aby se věnovali věcem, kterým nechtějí.



Je spousta příčin, kvůli kterým může u dětí vzniknout deprese, a u našich vrstevníků to jsou často právě vysoké nároky, které jsou na ně kladeny učiteli nebo v některých případech právě rodiči. Spousta z nich totiž po dětech chce, aby dělaly to, co oni sami za mlada nemohli anebo, aby se stali tím, čím je polovina členů rodiny, aby neporušili tradici. Tím však vzniká nešťastná generace lidí, kterým zůstane práce, která jim byla vybrána rodiči.

D.P.S.

Šárka 10/10

Dead Poets Society (nikoliv Dead Poet's Society) dle mého názoru patří na seznam filmů, které by měl každý vidět alespoň jednou za život. Poprvé jsem ho viděla, tuším, v květnu 2022 a automaticky jsem si ho zamilovala. Jelikož je podzim moje oblíbené roční období, film odehrávající se ve stejnou dobu je krásným dokreslením této typické melancholické atmosféry.

KDYŽ NESPLŇUJEME PŘEDSTAVY SVÝCH RODIČŮ

Nejvíce se mi na snímku líbí jednoduchost, ale zároveň propracovanost postav, každý člen party je jedinečný. Jeden je tichý, úzkostlivý a do party se připojil přestupem na školu, kde nikoho neznal. Druhý, jeho spolubydlící, je úplný opak. V průběhu filmu se jejich osobnosti rozvíjí a dá se říci, že na jeho konci jsou všichni jinými lidmi. Za tuto změnu vděčí novému učiteli anglického jazyka, jehož metody se velmi liší od jiných učitelů, kteří se drží osnov. John Keating se studenty totiž jedná zcela nezvyklým způsobem. Již v první hodině jim představí latinskou frázi *carpe diem*, která je bude provázet celým filmem a je jen na nich, jak moc si ji vezmou k srdci. Vybuduje si u mladých lidí důvěru tak velkou, že se za ním nebojí přijít pro radu i v osobních problémech. Přiznejme si, všichni bychom si přáli mít učitele, jako byl Keating.



Otázka do pranice – kdo by se nechtěl se svými kamarády v noci vyplížit ze školy do lesa a ve staré jeskyni si navzájem číst básně? Film zároveň vyobrazuje krásné i stinné stránky přátelství, kdy by jeden pro své přátele udělal cokoli, zatímco ho ten druhý neváhá zradit ve vlastní prospěch. Motto *carpe diem* jim říká, ať se nebojí si stát za svým a bojovat proti systému.

Robin Williams byl extrémně talentovaný herec a roli Johna Keatinga ztvárnil dokonale. Dále ve filmu můžeme vidět například Ethana Hawkea (Todd Anderson), Roberta Seana Leonarda (Neil Perry) nebo méně známého Galea Hansena (Charlie Dalton). Jedním z hlavních témat filmu (jak vyplývá z názvu) je poezie, ke které mám poměrně blízko. Sama si totiž píši velmi amatérské (a často trapné) básničky v telefonu v poznámkách či do bloku. Díky filmu jsem mimojiné začala poslouchat písničky z 50. let.

Film je momentálně mým TOP 1 komfortním (trošku ironické) filmem of all time. Pokaždé, když se na něj koukám, posledních 30 minut probrečím. Doporučuji ho proto všem milovníkům podzimu, coming of age filmů a dark academia vibe, NA CO ČEKÁTE?!

Myslím si, že každý si z filmu vezme ponaučení, jaké chce, ať už je to třeba *carpe diem* nebo *make your lives extraordinary*. Je už jen na divákovi, jak moc ho film chytí a nepustí, tak jako mě :)).



“NEJVĚTŠÍ ÚCTU PŘED ZÁKONEM MUSÍ MÍT ZÁKONODÁRCE SÁM.”

ROZHOVOR S PETREM SEDLÁKEM, SOUDCEM KRAJSKÉHO SOUDU V BRNĚ

Milí čtenáři, nový školní rok před nás již tradičně staví celou řadu situací, které vyžadují naši urgentní pozornost, rozhodnost a plné nasazení. Jablko nebo tyčinka na svačinu? Naučit se na test, nebo se na něj vykašlat? Vstávat brzo a spát míň, nebo odložit budík a riskovat, že zaspíte? No co, vždyť přece nejde o život. Představovali jste si ale někdy, že byste mohli rozhodovat o mnohem závažnějších věcech, které by se navíc zdaleka netýkaly jenom vás? Hostem Inspireview je tentokrát soudce Petr Sedlák, který nám může více přiblížit zdaleka nejen problematiku těžkého rozhodování.

Mohl by ses na začátek trochu představit? Jak bys svoji práci vysvětlil úplným laikům v oboru?

Jmenuju se Petr Sedlák a momentálně pracuju jako soudce Krajského soudu v Brně. Věnuju se oblasti správního soudnictví, takže rozhoduju třeba o žádostech o azyl, přestupcích, příspěvcích na péči, důchodech atd. Celkově by se dalo říct, že tady řešíme ochranu lidí proti rozhodnutí státní správy – tedy pokud o něčem rozhodnou úřady (finanční, policie, přestupková komise, stavební, ...) a člověku se to nelíbí, může k nám podat žalobu na přezkum a my pak posuzujeme zákonnost toho jejich rozhodnutí.

Proč ses rozhodl věnovat se zrovna tomuto povolání? Uvažoval jsi ještě o něčem jiném?

Já jsem jako dítě vždycky chtěl být prezidentem nebo dělat politiku, což mi zhatila jednak věková hranice na prezidenta a za druhé změna politického režimu, kdy už jsi nemohl být prezident nadosmrti. Pak jsem chtěl být učitelem angličtiny a němčiny, ale na pajdák mě nevzali, dostal jsem se místo toho na práva, o kterých jsem předtím moc neuvažoval. Tam mě lákalo trestní soudnictví, ale krátce po ukončení studia nastal stop-stav přijímání dalších lidí do justice, takže jsem musel dělat něco jiného. Pracoval jsem na Úřadě pro mezinárodněprávní ochranu dětí, což byla skvělá práce, a pak, když se otevřela další místa, jsem se postupně dostal až sem.

Říká se, že soudnictví obecně je dost náročné z hlediska morálky. Je to podle tebe pravda?

To je otázka, která je na první pohled lehká, ale ... Ano, náročné je to v tom, že my často lidsky soucítíme s někým, kdo si třeba zažádá o invalidní důchod, víme, že on osobně jej potřebuje, ale podle zákona nemusí vždycky mít potřebný právní nárok. Já tu jejich situaci chápu, sám bych jim ho klidně dal, kdybych nebyl takto vázaný. Podobně je to třeba se žádostmi o azyl – je mi jasné, proč lidi utíkají ze své země k nám, ale někteří bohužel nesplňují podmínky pro udělení azylu a s tím já ze své pozice nemůžu nic dělat.

Já tu morální náročnost chápu tak, že soudce se chtě nechtě musí být schopen odstříhnout od svých emocí – hodně lidí bývá nespokojených, když rozhodneme v jejich neprospěch, někteří si to berou osobně, ale to my úplně nemůžeme ovlivnit a musíme se s tím umět srovnat.

Další věc je, že soudce by měl být z principu nositelem některých hodnot sám o sobě, takže je naší zodpovědností, aby tomu naše chování odpovídalo. Největší úctu před zákonem musí mít sám zákonodárce, jak říká Karel IV. v Noci na Karlštejně, a má pravdu. Když si to frčím po dálnici, holt pojedu maximálně 130, i když vím, že bych z toho auta vymáčkl i 180.

“NEJVĚTŠÍ ÚCTU PŘED ZÁKONEM MUSÍ MÍT ZÁKONODÁRCE SÁM.”

ROZHOVOR S PETREM SEDLÁKEM, SOUDCEM KRAJSKÉHO SOUDU V BRNĚ

Co tě na tvé práci nejvíc baví a co tě naopak nejvíc štve?

Na té práci jako takové mě baví ty lidské osudy a příběhy, do kterých můžu navíc nějak vstoupit a pomoci. Taky se mi líbí svoboda, kterou moje pozice tzv. samosoudce dává – záleží jen na mně, jak si rozvrhnu práci (když chci psát rozsudky v noci, píšu je v noci, když na to mám klid), musím v podstatě dodržovat jen dané hodiny v zasedačkách.

A co mě nebaví? No, já jsem nikdy nebyl takový ten “papírový typ”, takže vedení všech možných tabulek, přehledů, udržování pořádku ve spisech ... to není nic moc pro mě. Za druhé, a to se týká spíš toho povolání obecně, mě mrzí, že společnost vnímá soudce v mnoha ohledech negativně. Lidi si myslí, že bereme velký prachy, že si žijeme nad poměry ve vilách s bazény a pěti mercedesy, že vlastníme půlku Baham, a přitom člověk žije s rodinou v paneláku, má obyčejnou Kiu a starou škodovku. Je škoda, že ta naše služba společnosti je často vnímaná takhle, protože realita je úplně někde jinde.



Existuje ve tvé profesi nějaká vždy platná zásada aplikovatelná na vše, podle které se často řídíš?

Snažit se být slušný ke všem lidem, kteří ke mně přijdou – ať už jsou to žalobci či žalovaní, ať už je můj názor jakýkoli nebo jejich chování v jednací síni jakékoli. Jsem přesvědčený, že by měli odcházet s vědomím, že jim soudce, který o jejich případu rozhodoval, věnoval maximální pozornost, že na ně nebyl arogantní, že rozhodoval se svým nejlepším vědomím a svědomím. Dokonalá spravedlnost je bohužel často nedosažitelná (to je podle mě záležitost morální, nikoli právní, právně to úplně není možné, i když je těžké to pochopit), ale slušnost je zkrátka základem všeho.

Jakou nejdůležitější vlastnost by měl podle tebe soudce mít?



Myslím, že by měl být především hodnotově ukotvený – a tím nemyslím, že by nemohl měnit své názory. To by bylo divný přemýšlet během své kariéry stejně ve dvaceti, čtyřiceti, šedesáti letech, ale člověk by měl mít něco, co mu zkrátka pomáhá držet kurz.

A mezi ty hodnoty a schopnosti s nimi spojené by měla patřit empatie, nestrannost, schopnost respektovat a obhájit zákon jako takový, samozřejmě neúplatnost a smysl pro spravedlnost, odolnost vůči nátlakům z různých stran, vlastní morální integrita, ... V neposlední řadě taky schopnost obhájit si rozhodnutí, které člověk považuje za správné.

“NEJVĚTŠÍ ÚCTU PŘED ZÁKONEM MUSÍ MÍT ZÁKONODÁRCE SÁM.”

ROZHOVOR S PETREM SEDLÁKEM, SOUDCEM KRAJSKÉHO SOUDU V BRNĚ

Jakou největší chybu může podle tebe soudce udělat?

No, ono se to často spojuje s trestní justicí, kde samozřejmě platí, že fakt nechceš odsoudit nevinného. Ale obecně vzato je podle mě chybou zapomenout, že jsme taky jenom lidi. S ostatními lidmi si nemůžeme a nemáme právo hrát jako bychom byli bohy, i kdybychom měli tu moc, mělo by nám na nich naopak záležet.

Co by mě mělo bavit, co by mi mělo jít, abych si jako student na střední řekla: jo, tohle je přesně něco pro mě?

Myslím, že by tě především měla zajímat společnost a svět okolo, což se tedy blíží spíš humanitním oborům. Opravdu, soudci by měli aspoň trochu znát historii a kulturu, aby mohli zasazovat příběhy lidí, se kterými pracují, do reálných kontur. Pokud vás baví bouchat zkumavky v laborce, ta pravděpodobnost, že skončíte v taláru je holt asi o něco menší, ale cesty do justice jsou, myslím, absolutně nevyzpytatelné. Hlavní je ochota sloužit společnosti i přes to, že na to mnozí budou nadávat.

Mohl bys nám, pokud to jde, povědět nějakou vtipnou historku z práce?

Pamatuju si jeden případ, kdy jsme řešili volby – jeden pán měl za to, že byly v jeho okrsku zfalšované, protože prý zajistil dveře volební místnosti “špilkem od nanuku” a druhého dne se tam ten specifický zajišťovací prostředek už nenacházel. Dvě hodiny trvalo jen to, než jsme si vyjasnili, že šlo opravdu o dřívko od nanuku a jak a kam bylo umístěno. Zabývali se tím prosím pěkně tři soudci, hodiny a hodiny jsme vyslyšali dvanáct svědků. Posléze se zjistilo, že asi ve tři ráno oné osudné noci se z nějaké oslavy narozenin vracela místní cimbálová kapela, která měla v oné budově sklad nástrojů a jak stěhovali cimbál, museli otevřít takto zajištěné dveře.

Máš do budoucna nějakou vizi, nějaký sen, co bys chtěl ještě zlepšit na soudnictví?

Já osobně bych mohl dohnat ještě dost věcí co se týče zájmu se o společnost, studování různých dokumentů, věnování se fakultám a tak dál, kdybych na to měl v ideálním světě čas. Ale ještě víc by mi udělalo radost, kdyby se změnilo to celkové nahlížení na soudce ze strany společnosti a kdyby mi lidé z jednací síně odcházeli vždy s vědomím, že jsem se jim plně věnoval.



Rozhodování o lidských osudech je věc nelehká a tím víc bychom si měli vážit těch, kteří to jsou ochotni dělat. Děkujeme moc, milá justice, a přejeme vám všem soudcům hodně zdaru, štěstí a trpělivosti! Určitě se vám budou hodit! 😊

NA ČAJ O PÁTÉ DO BUCKINGHAMSKÉHO PALÁCE

Je září, studenti druhých ročníků se jako každý rok vydávají na poznávací zájezd do Anglie a my měly letos to štěstí se s nimi jako redaktorky časopisu vydat na náš poslední zahraniční výlet na GyBy. Jak to vlastně celé vypadalo a s jakými zážitky jsme se vrátily?

Před námi byla nejen dlouhá cesta autobusem a euro tunelem, ale hlavně 6 dní, které byly nabitě programem. Společně jsme tak navštívili několik zajímavých lokalit, jako jsou římské lázně v Bathu nebo univerzitní město v Oxfordu. Třešničkou na dortu pak byla možnost projít se po Buckinghamském paláci a zkusit si, jaké je to být členem královské rodiny. Kromě krásných památek jsme také na vlastní kůži všichni zažili kruté britské počasí v národních parcích, a protože bylo opravdu nepředvídatelné, byli jsme vděční za každou chvíli sluníčka.

Co se spánku týče, je asi jasné, že po dlouhých cestách v autobuse a celém dni výletování jsme v anglických rodinách usínali s úsměvem na tváři. Většina z nás měla v rodině i čtyřnohé společníky, kteří udělali zájezd ještě o něco zajímavějším. A přestože nemůžeme mluvit za všechny, my na naši rodinu budeme ještě dlouho vzpomínat a snad se znovu setkáme třeba u nás v Česku!

Každý jsme tento zájezd prožili trochu jinak, proto jsme se účastníků zeptaly, jaké pocity v nich vyvolávají následující fotografie. Tady jsou ty nejlepší odpovědi:

„Fotka je z druhého dne zájezdu, z národního parku Exmoor. Pamatuju si, že na místě šíleně foukalo a byla obrovská zima. Chvilku jsem si myslela, že mi umrznou prsty, když jsem se snažila fotit. Nakonec se ale počasí udobřilo, vysvitlo sluníčko a z útesů byl krásný výhled na moře. A i když jsme se po parku nemohli víc projít, ocenila jsem alespoň ten kousek, co nám p. průvodkyně ukázala.“

„Druhý den pro nás znamenal park Exmoor. Extrémně tady foukalo, takže jsem byla ráda za všechny svoje vrstvy oblečení, které jsem měla. Ten výhled a fotky za to ale stály! Nestihli jsme projít celý park, ale i tady ten kousek, co jsme viděli, byl fakt pěkný. Navíc, jsem se pobavila, když se Reino pokoušel nakrmit divoké kozy okurkou a paní profesorka Toop ukazovala svoje znalosti cool gen Z slovníku.“

„První národní Park v Anglii, co jsem kdy viděla. Cesta tam byla plná úzkých uliček a serpentín, což s obřím autobusem byla opravdu challenge, ale všechno dobře dopadlo. Po cestě jsme viděli exmoorské poníky a u útesu pak divoké kozy. Sice nám hodně foukalo, ale výhled byl nádherný.“



NA ČAJ O PÁTÉ DO BUCKINGHAMSKÉHO PALÁCE



„Tahle fotka je z amazement parku Wake The Tiger v Bristolu, kam jsme zavítali třetí den. Ze začátku jsem byla velmi skeptická, protože jsem vůbec nevěděla, kam jdeme a co se na místě bude dít. Jak jsme ale šli dál k různým atrakcím, postupně se mi začaly víc a víc líbit všechny ty barvy a světýlka a vůbec všechny ty zajímavě dekorované místnosti. Bylo to něco, co jsem nikdy předtím nikde jinde neviděla, takže mě to skoro i ohromilo.“

„Wake The Tiger Museum bylo ze začátku hodně zvláštní, ale aspoň jsme byli v teple a suchu. Nakonec z toho bylo ale příjemné překvapení, které mi připomnělo nějakou únikovku. I přes to, že nikdo z naší skupinky nepochytil pořádně příběh, tak jsem později obdivovala všechna světýlka a atrakce.“

„Park Wake the tiger! Milé překvapení, upřímně jsem si myslela, že to nebude stát za nic, ale nakonec mě to celkem vzalo. Celé muzeum byla prakticky velká únikovka s příběhem (ten jsme sice na konci už nezvládli dodělat, ale i tak to byla zábava). Rozhodně to mělo Melanie Martinez vibe :D.“

„A tato fotka je z Bath, krásného města, které skrývá bohatou historii na jednom malém místě – římských lázních. Jelikož nejsem moc na naučné prohlídky, spíš vstřebávám to, jak prostory vypadají. A ani tady jsem nebyla zklamaná. Krásné dochované sochy a výhled na katedrálu, která byla hned vedle, jsem si opravdu užila.“

„Město Bath mi utkvělo v srdci snad nejvíc. Spojovalo totiž moje oblíbené věci – historii, Jane Austen a Bridgertonovi. V naší volné chvílce jsme našly muzeum Jane Austenové (kde jsme byly až moc dlouho kvůli vybírání suvenýrů), ale taky místa, kde se natáčelo velké množství scén ze seriálu Bridgertonovi (to ve mně vyvolalo moji fan-girl část). A z římských lázních jsem odcházela taky celá nadšená.“



NA ČAJ O PÁTÉ DO BUCKINGHAMSKÉHO PALÁCE

„Římské lázně v Bathu byli jedním z nejvíc fotogenických míst, co jsme navštívili. Celkově Bath byla asi má oblíbená destinace. Celé město vypadá jako z pohádky. Navíc jsme se podívali do muzea Jane Austenové a rozhodně jsme neodešli s prázdnou.“

„Samozřejmě všichni poznáme Buckinghamský palác, který je na fotce. My jsme ale měli to štěstí ho vidět nejen zvenku, ale dokonce i zevnitř. Nedokážu popsat, jak krásné byly prostory paláce. Jediné, co mě mrzelo, bylo, že se vevnitř nemohlo fotit. S mojí pamětí si už teď nepamatuju, jak jednotlivé místnosti přesně vypadaly, ale na tento zážitek jen tak nezapomenu.“

„Buckinghamský palác byl pro mě jedinečným zážitkem. Moc se mi líbil e-guide co jsme měli (naprosto přehledný a super angličtina). Palác je jinak naprosto kouzelný a fakt obří!“



„I když jsem vynechala fish and chips, tak jsem našla Paddingtona (byl mega cute!), pohledy a taky magnetky pro všechny doma. A to nejlepší? Projít si Buckinghamský palác. Mohla jsem si aspoň trochu zkusit, jaké to je být součástí královské rodiny (asi bych se ztratila, ale zvykla bych si). Bylo to něco jiného a jsem ráda, že jsme se tam dostali.“



NAŠE TRABLE V TANEČNÍCH

S “druhákem” přichází kromě stresu a stovek testů i jedna, pro většinu studentů příjemnější věc, taneční. Šaty, oblek, boty, mnoho různých tanců, bílá a barevná prodloužená, gala ples, to vše dotváří pro mnohé účastníky barevný rej krásných zážitků. Mnozí z nás ovšem zažili i méně příjemné momenty – nešlo jim to, nechytali dobře rytmus nebo měli špatného či nemilého tanečního partnera/partnerku. Pojdte se tedy s námi podívat, jak takový kurz skutečně probíhá, nebo si jen zavzpomínat, jak těch pár měsíců bez příkras probíhalo.

Celé snažení začíná již v létě, kdy přijdou informace ohledně kurzu – termín jednotlivých lekcí, bílé a barevné prodloužené, seznamy věcí, které potřebujete, a samozřejmě informace k půjčení šatů/obleků. Skutečný start je ale samozřejmě až první lekce. Celý den se ve škole nemluví o ničem jiném, všechny holky čekají, až si obléknou ty krásné šaty a lodičky, a všichni kluci už si pomalu navlékají rukavičky. Sotva vše seženou, už je to tady. Jako první jsou přidělené partnerky partnerovi. Váš první partner/ka bude ten/ta, komu na další hodinu donesete kapesníček/kytku. Začíná se waltzovým čtvercem a úplnými základy polky. Potom následuje pánská a dámská volenka, ve kterých se začíná jive s chachou. Tanečních lekcí je dohromady 11, na každé se naučíte nějaký nový tanec či přidáváte figury do tanců, jejichž základní kroky už umíte.

Mezi těmito lekcemi má každý kurz bílou a barevnou prodlouženou. Bílá, protože má každá slečna bílé šaty a bílé boty, na barevné může každá mít libovolnou barvu šatů. Bílá prodloužená je trochu více formálnější, protože se na ni zvete rodiče, kamarády či prarodiče. Nacvičuje se polonéza, v párech se tančí naučené tance, slečny tančí se svými otci, pánové s matkami svých partnerek a nakonec následuje afterparty. Barevná prodloužená je podobná, tam akorát nezvete rodiče. Celý kurz uzavírá lednový Gala ples.



Tak si nasadte lodičky a roztančete i vy taneční parket!

POETICKÁ CHVILKA NA GYBY

Vážení poetové, konečně se vydáme na kroužek, kde nehrozí zranění nebo strach z pozdě odevzdaného článku. Nikdo se tady s vámi nebude rvát ani na vás křičet, jak při některých napjatých sportovních utkáních. Pojdme zamířit do malé učebny 128, kde se konalo další z Hobby našeho GYBY.

Mnozí z nás již zažili představení profesora Juráně na loňském autorském čtení, takže kroužek má pod svým palcem správný člověk. A pokud sdílíte stejný zápal pro básně a pro rýmy jako jeho vedoucí, bude vám poetický kroužek místem, kde se ocitnete po dlouhém týdnu ve škole v ráji a ukončíte týden s úsměvem na tváři.

V pátek okolo druhé hodiny jsme si se skromnou armádou básníků sedli do malé a útulné učebny francouzštiny, srazili si stoly, přisunuli židle a čekali, co nám profesor dnes přednese. Na programu bylo vysvětlení, jak může být rým zajímavý nebo naopak čím jej úplně „popravit“. I pro normální smrtelníky, kteří poezii příliš nerozumí (jako je například autor tohoto článku), vše bylo srozumitelně vysvětleno. Následovalo čtení několika slov a textů Karla Plíhala a jejich hodnocení.

Vy sami si můžete pár řádků přečíst:



Žito není zaseté,
neboť přišel nálet.
Je mi líto prasete,
nemá se kde válet.



Jak propadl šohaj zlu,
tak to s ním šlo do...

Tak dlouho se snažil o rým,
až se stal duševně chorým.
Stal se chorým duševně,
tělo uvnitř, duše vně.

Následně nám pan profesor přečetl i svůj vlastní výtvar a žádal nás o kritiku, jelikož i ta je důležitá, nejen chvála. Následovalo nenásilné sdílení názorů, z nichž spousta byla pozitivních. A jak se blížil konec hodiny, tak se také blížil konec týdne. A pan profesor poprosil své žáky, aby i oni něco vytvořili přes prázdniny, na jejich díla se zajisté všichni těšíme.

Pokud tedy hledáš i ty útulné místo, kde nemusíš mít strach ze sdílení svých myšlenek, a máš kreativního ducha, můžeš se též dostavit. Konec týdne může být poklidný, třeba i s šálkem čaje a básní od Karla Plíhala.

PODZIM NA TALÍŘI

S přicházející zimou se objevuje stále víc receptů, v nichž figuruje skořice. Pojdme si společně upéct sladký skořicový zákusek, který vám vykouzlí úsměv na tváři a zahřeje vás během chladných podzimních večerů. Tento jednoduchý recept na měkké skořicové šneky provoní váš domov a vnese do něj hřejivou atmosféru, kterou si zamilujete.

Suroviny na 12 kusů:

Těsto:

- 360 g hladké mouky
- 60 g cukru krupice
- 1 vejce
- 7 g sušeného droždí
- 50 g másla
- 180 g mléka
- 1/2 lžičky soli

Náplň:

- 80 g cukru krupice
- 50 g másla
- 1 zarovnaná lžice skořice
- 1/3 lžice škrobu
- 1 špetka soli

Dále:

- Olej

Recept najdete na:

[Toprecepty.cz](http://toprecepty.cz)

Postup přípravy:

1. V míse smícháme nejprve suché suroviny, tedy mouku, sůl, sušené droždí a cukr. Metličkou pořádně promícháme.
2. Přilijeme teplé mléko, rozehráté máslo a vajíčko. Vařečkou promícháváme a hněteme až do té doby, dokud nevznikne krásně hladké a nelepivé těsto. Tento proces zabere asi 10 minut.
3. Hotové těsto vložíme do olejem vymazané mísy, zakryjeme utěrkou a necháme na teplém místě vykynout do dvojnásobku, zabere to zhruba 1,5 hodiny. Zároveň vyndáme z lednice máslo, aby dostatečně změklo.
4. V menší misce smícháme skořici, cukr, škrob a sůl.
5. Vykynuté těsto vyválíme asi na 1,5 cm silný plát ve tvaru obdélníku.
6. Na tento obdélník rozetřeme měkké máslo a rovnoměrně jej posypeme směsí cukru a skořice.
7. Následně těsto srolujeme do závinu a rozkrájíme a na 10-12 stejných kusů.
8. Šneky vyskládáme na plech pokrytý pečicím papírem asi 10 cm od sebe. Necháme kynout ještě asi půl hodiny. Troubu včas rozehrějeme na 180 °C.
9. Pečeme asi 20-25 minut.
10. Podáváme ještě teplé. Čerstvé a teplé jsou nejlepší.

DOBROU CHUŤ!

!!!Dejte si pozor, ať vám těsto správně nakyne!!!



FÉNIXOVA HÁDANKA

Jak dobře znáte své učitele? Fénix vám i do tohoto čísla přichystal krátký rozhovor s profesorem či profesorkou, v tom následujícím prozradí správné řešení. Pro všechny, kteří v minulém čísle hádali, je tady odpověď. Náš minulý rozhovor nám poskytl paní profesorka Petříková! Uhodnete, kdo se za hádankou ukrývá dnes? Pro svůj typ hlasujte v odkazu pod hádankou.

Jaké bylo Vaše vysněné povolání, když jste byl/a menší?

Když jsem byl/a menší, tak jsem měl/a přirozeně každou chvíli jiné vysněné povolání. Začal/a bych asi princem/znou, ostatně který/á malý/á chlapeček/holčička by si nikdy na prince/znu alespoň na chvíli nehrál/a, že? No a pak jsem pokračoval/a přes lékaře/ku, herce/čku až k panu/í učitelovi/ce.

Jaká je Vaše oblíbená volnočasová aktivita?

Tanec a zpěv a obecně všechny aktivity, které snoubí dobrou hudbu a umělecký projev. Od malička jsem hrál/a na klavír a potom jsem i přešel/la na hru na varhany.

Jaké jsou Vaše tři typické vlastnosti?

Cílevědomost, tvrdohlavost a komunikativnost.

Jaké je Vaše učitelské motto?

Slovy Williama Arthura Warda: „Průměrný učitel říká. Dobrý učitel vysvětluje. Výborný učitel předvádí. Nejlepší učitel inspiruje.“

Jaké předměty jste ve škole neměl/a rád/a?

Bylo jich docela dost a vždycky se to odvíjelo od toho, kdo ty předměty učil. V životě jsem neměl/a štěstí na kvalitní matematikáře, fyzikáře ani zeměpisáře, což mi přijde jako velká škoda. To, co jsem vždycky miloval/a, byly samozřejmě předměty, které učím, a hodiny chemie.

Jakou nejhorší chybu podle Vás může student udělat?

Chyby děláme pořád a všichni, ale nejhorší je, když si je neumíme přiznat a děláme, že za ně může někdo jiný.

Jakému zvířeti se podle Vás nejvíce podobáte a proč?

Lvu, protože je to znamení pro měsíc, ve kterém jsem se narodil/a.

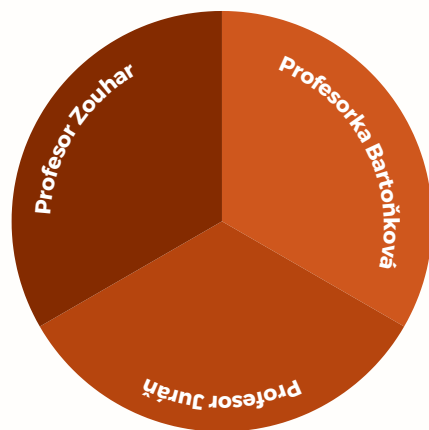
Jaký způsob učení byste doporučil/a svým studentům?

Osobně si myslím, že je třeba vyzkoušet různé typy studijních metod a vybrat si z nich ty, které se hodí povaze studovaného oboru/předmětu a rysům naší osobnosti. Tak se tedy snažím koncipovat i své hodiny, ve kterých nejenom vysvětluji učivo pro auditivní typy studentů, ale i pouštím krátká videa a ukazuji obrázky pro potěchu duše vizuálním typům studentů. Čas od času se se studenty pustím do projektové výuky a různých skupinových prací. To, co se mně nejvíce osvědčuje, je kooperativní učení, které je založeno na tom, že nejdříve potřebuji látku sám pochopit a poté se ji naučím tím, že ji někomu vysvětluji.

Podívejte se i na výsledky z minulé hádanky! Studenty a profesory, kteří hádanku uhádli, zařadíme do losování o malou cenu :) Z minulého čísla bohužel nemáme žádného výherce. Tak třeba příště. Hodně štěstí!

HÁDEJTE!

<https://forms.office.com/e/mp6n2e9Xzp>



Téma

Marie Vičarová
Natálie Morávková

Myslím, tedy jsem

Zuzana Řezníčková

Netflixový souboj

Kristýna Nečková

Co se za lavicí nenaučí

Barbora Kouřilová
Kristýna Nečková

Hobby našeho GYBY

Kristián Both

Tichá pošta

Marie Vičarová
Natálie Morávková

Historický kalendář

Vanda Černošek

Recenze

Vendula Cvrkalová
Šárka Skorkovská
Julie Keřkovská

**Jak jsme v redakci
zkoušeli...**

Tomáš Dvořák

Ilustrace

Barbora Kouřilová

Co se stalo

Marie Vičarová

Co jsou zač

Tomáš Dvořák
Julie Keřkovská

Inspireview

Ema Vránová

**Naše trable v
tanečních**

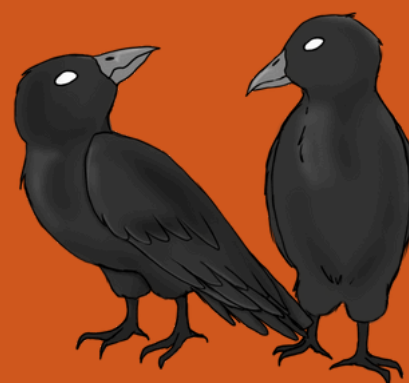
Vanda Černošek

Fénixova hádanka

Eliška Pokojová

Grafika

Šárka Skorkovská
Vendula Cvrkalová
Teodor Politzer





Děkujeme za přečtení

- Redakce školního časopisu

